

# LETNO POROČILO O DELU ZA SEZONO 2020/2021

## EC / C-ŽENSKA EKIPA

### 1. Vodstvo in sestava ekipe

#### 1.1 Strokovno vodstvo:

|                      | ime in priimek   | vloga zunanjega sodelavca |
|----------------------|--|---------------------------|
| Odgovorni trener     | <b>Pavel Grašič (do 5. 2. 2021)</b><br><b>Gregor Marguč (od 6. 2. 2021 naprej)</b> |                           |
| Trener               | <b>Gregor Marguč</b>   |                           |
| Trener in serviser   | <b>Aleš Valenti</b>  |                           |
| Trener in serviser   | <b>Renato Gašpar (do 10. 7. 2020)</b>  |                           |
| Pomočnik in serviser | <b>Maj Mlakar (od 29. 8. 2020 naprej)</b>  |                           |
| Kondicijski trener   | <b>Andrej Lukežič</b>  |                           |
| Zunanji sodelavec    | <b>Anže Kristan</b>  | Zdravnik                  |
| Zunanji sodelovec    | <b>Dr. Radoje Milič</b>  | Meritve, svetovanje       |
| Fizioterapevtka      | <b>Ajda Horvat</b>   |                           |
| Fizioterapevtka      | <b>Lucija Oplotnik</b>   |                           |
| Zunanji sodelavec    | <b>Majda Umer</b>  | Nutricistka               |

## 1.2 Sestava ekipe

| Ime in priimek       | Leto rojstva | Društvo/klub      | Status   |
|----------------------|--------------|-------------------|--|
| <b>Nika Tomšič</b>   | 2000         | SK Pohorje        | Strokovna ocena  |
| <b>Rebeka Oblak</b>  | 2001         | SK Poljane        | Strokovna ocena  |
| <b>Žana Ciglič</b>   | 2001         | ASK Triglav Kranj | Status poškodovanke – zadržala kriterij iz predlanske sezone |
| <b>Lina Knific</b>   | 2002         | SK Ljubljana      | Strokovna ocena  |
| <b>Anja Oplotnik</b> | 2002         | SK Celje          | Kriterij 3 SL  |
| <b>Nika Murovec</b>  | 2002         | ASK Kranjska Gora | Kriterij 3 VSL   |
| <b>Nina Drobnič</b>  | 2003         | SK Alpetour       | Strokovna ocena  |
| <b>Jera Kompan</b>   | 2002         | SK Črna           | Strokovna ocena  |

### **Nika Tomšič:**

Celotno pripravljalo in začetek tekmovalnega obdobja je imela težave s kolenom, ki se vlečejo že od prej, zato je izpustila veliko količino treninga. V oktobru je naredila mesečni smučarski odmor, v katerem je dobila v koleno injekcije. V drugem delu sezone ni imela težav s poškodbami.

**Rebeka Oblak:** Ni imela težav s poškodbami in boleznimi, razen bolečin v mečnih mišicah v začetku kondicijskih priprav.

**Žana Ciglič:** Večkrat je imela težave s hrbtom, ki so se začele na kondiciji. Ko je naredila odmor in terapije, se je hrbet popravil. Imela je tudi manjšo poškodbo gležnja, ki je bila posledica padca na treningu v Jennerju (6. januar). V začetku tekmovalnega obdobja je prebolela Covid-19 in je imela 10-dnevni izpad treninga.

**Nika Murovec:** Manjše poškodbe kolena, zaradi česar ni imela daljše odsotnosti.

**Anja Oplotnik:** V začetku tekmovalnega obdobja je prebolela Covid-19 in je imela 10-dnevni izpad treninga. Poškodba rame (30. 12) – udarec, zaradi katerega ni smučala 10 dni. Poškodba kolena v drugem delu tekmovalnega obdobja, zaradi katere je zaključila sezono 22. februarja. Naslednjo sezono bo lahko začela normalno.

**Lina Knific:** Poškodba gležnja od prej – operacija v juniju, zato je izpustila kondicijo v juniju in juliju. 30. novembra si je še enkrat poškodovala gleženj na tekmi v Santa Caterini – poškodba je bila moteča v nadaljevanju sezone.

**Nina Drobnič:** Nekaj težav s hrbtom zaradi preobremenitve. V začetku tekmovalnega obdobja je prebolela Covid-19 in je imela 10-dnevni izpad treninga.

**Jera Kompan:** Prisotna je bila samo na nekaj kondicijskih treningih v Postojni in na snežnih treningih na Mölltalu. Odločila se je za zaključek tekmovalne kariere.

## 2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

| Mezocikel / datum  | Načrtovan kraj treninga                      | Načrtovano število dni | Realiziran kraj treninga  | Realizirano število dni |
|--------------------|--|------------------------|---|-------------------------|
| 20.–22. 5. 2020    | Postojna                                     | 3                      | Postojna  | 3                       |
| 27.–29. 5. 2020    | Postojna                                     | 3                      | Postojna  | 3                       |
| 1.–5. 6. 2020      | Postojna                                     | 5                      | Postojna  | 5                       |
| 8.–10. 6. 2020     | Postojna                                     | 3                      | Postojna  | 3                       |
| 14.–25. 6. 2020    | Molltal                                      | 10                     | Molltal   | 9                       |
| 5.–10. 7. 2020     | Molltal                                      | 5                      | Molltal   | 5                       |
| 10.–14. 8. 2020    | Postojna                                     | 4                      | Postojna, Ljubljana   | 4                       |
| 20.–21. 8. 2020    | Postojna                                     | 2                      | Postojna  | 2                       |
| 24.–27. 8. 2020    | Celje  | 4                      | Ceje  | 4                       |
| 29. 8.–15. 9. 2020 | Saas Fee                                     | 15                     | Saas Fee  | 14                      |
| 27. 9.–2. 10. 2020 | Saas Fee                                     | 6                      | Saas Fee  | 5                       |
| 6.–9. 10. 2020     | Molltal                                      | 6                      | Molltal   | 6                       |
| 8.–10. 10. 2020    | Postojna                                     | 3                      | Postojna  | 0                       |
| 13.–17. 10. 2019   | Wittenburg                                   | 4                      | Wittenburg  | 4                       |
| 21.–25. 10. 2020   | Molltal                                      | 5                      | Molltal   | 5                       |
| 28.–30. 10. 2020   | Postojna                                     | 3                      | Postojna  | 3                       |
| 1.–30. 11. 2020    | Pass Thurn, Obdach                           | 14                     | Pitztal, Pass Thurn, Hippach, Santa Caterina                        | 16                      |
| 1.–31. 12. 2020    | Obdach, Pass Thurn, Molltal, Slovenija       | 15                     | Lech, Pass Thurn, Hochfugen, Soriška Planina, Areh, Krvavec, Obdach | 17                      |
| 1.–30. 1. 2021     | Obdach, St. Michael, EC in SLO program tekem | 19                     | Trbiž, Gotschen, Klippitz, Trije Kralji, Kranjska Gora, Krvavec     | 20                      |
| 1.–28. 2. 2021     | Obdach, St. Michael, EC in SLO program tekem | 23                     | Krvavec, Rogla, Areh, Soriška Planina, Obdach, Kranjska Gora, Trbiž | 21                      |
| 1. – 31. 3. 2021   | Bansko (MSP), SLO program tekem              | 21                     | Kranjska Gora, Maribor, Bansko (MSP), Kranjska Gora, Trbiž          | 22                      |
| <b>SKUPAJ</b>      |  | <b>173 dni</b>         |   | <b>171 dni</b>          |
| <b>KONDICIJA</b>   |  | <b>30 dni</b>          |   | <b>27 dni</b>           |
| <b>SNEG</b>        |  | <b>143</b>             |   | <b>144</b>              |

## 2. 1 Opis realizacije programa

### PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: od 1. 5. do 30. 11. 2020

Od načrtovanih 65 snežnih dni je bilo izvedenih 64 dni.

Trenerska ekipa je bila sestavljena v juniju, zato smo se na prvi snežni trening odpravili šele 14. junija. Ekipa se je spremenila še pred prvim Saas Feejem (29. 8. 2021) – menjava serviserja in 6. 2. 2021 menjava odgovornega trenerja.

Na začetku pripravljalnega obdobja smo večji poudarek dali šoli smučanju in delu z demonstratorjem. V juniju smo pričeli s smučanjem med malimi količki, v juliju pa smo vključili že lažje postavitve na normalne kole. Vključevali so se tudi elementi hitrih disciplin – smučanje v večji hitrosti, skok, položaj v smuk preži. Delalo se je na širini smučarskega znanja.

V tem obdobju smo trenirali na ledeniku Mölltal in Saas Fee v vseh snežnih pogojih, tudi v slabem vremenu, ko smo trenirali zlasti štart. Na terenu smo sodelovali z drugimi slovenskimi in tujimi ekipami zaradi lažje organizacije treninga in primerjave z drugimi tekmovalkami. V jesenskem obdobju (Saas Fee, Wittenburg, Pitztal, Pass Thurn) smo imeli zelo dobre snežne in vremenske pogoje ter smo opravili veliko količino treninga. Sodelovali smo tudi z našo A-žensko reprezentanco. Ena tekmovalka se je pridružila njihovemu treningu v Sarntalu, kar se je pokazalo kot zelo koristno.

Kondicijske priprave so potekale po programu Andreja Lukeziča in smo jih opravili v celoti, razen treninga v novembru, ki smo ga izpustili zaradi snežnega treninga.

### TEKMOVALNO OBDOBJE 1. 12. 2020 do 31. 3. 2020

Načrtovanih je bilo 78 snežnih dni, izvedenih pa 80 dni.

Tekmovalno obdobje smo pričeli s tekmami FIS in NJR v Avstriji in Italiji. Rezultati so bili solidni. Ena tekmovalka je bila na tekmi Evropskega pokala v Italiji, vendar smo ocenili, da tekmovalke še niso na nivoju tekmovanja Evropskega pokala. Kasneje smo sledili predvsem programu FIS tekem v Sloveniji, Avstriji ter Nemčiji. Na teh tekmah so bili rezultati boljši, ker so poznale terene, bila je tudi manjša konkurenca, tako da so vse popravile FIS točke v tehničnih in hitrih disciplinah.

Prvi del tekmovalnega obdobja smo količinsko veliko smučali.

V januarju smo bili nekaj časa na treningih in tekmah v Nemčiji (Jenner, Gotschen), saj so bili tam dobri snežni pogoji. V februarju je skoraj celotna ekipa štartala tekmo Evropskega pokala na Krvavcu, na kateri sta se dve tekmovalki uvrstili v drugi tek.

Glavni cilj sezone je bilo Mladinsko svetovno prvenstvo v Banskem, ki so se ga udeležile tri tekmovalke iz ekipe. Priprave za prvenstvo smo opravili v Kranjski Gori in Trbižu.

Rezultati so bili pod pričakovanji, kajti nismo bili konkurenčni najboljšim.

Tekmovalno obdobje smo zaključili s tekmami državnega prvenstva v Kranjski Gori in Trbižu.

#### STATISTIKA CELOTNE SEZONE:

Veleslalom: 8100 zavojev

Slalom: 13750 zavojev

Superveleslalom: 1200 zavojev

Smuk: 260 zavojev

|                              |                |  |
|------------------------------|----------------|--|
| <b>Pripravljalno obdobje</b> | <b>64 dni</b>  |  |
| <b>Tekmovalno obdobje</b>    | <b>80 dni</b>  |  |
| <b>Skupaj</b>                | <b>144 dni</b> |  |